

月

火

水

木

金

土

8月30日

8月31日

1

2

栄養士より
 二学期になりました。夏休みは楽しかったでしょうか？
 二学期も勉強にスポーツに頑張ってください！！カフェスタッフ
 は皆さんのお昼の時間を楽しんでいただけるよう頑張ります。
 紫学祭ではカフェでも模擬店やっています！！お楽しみに！！

学

ア 鶏肉の韓国風焼き

839kcal/タンパク質34.1g/脂質21.4g/塩分1.8g

ヘルシーハンバーグ

819kcal/タンパク質21.4g/脂質21.2g/塩分1.7g

酢豚

941kcal/タンパク質22.1g/脂質22.9g/塩分3.8g

ペアフライ

880kcal/タンパク質24.2g/脂質25.2g/塩分2.2g

牛肉スタミナカレー炒め

680kcal/タンパク質13.7g/脂質13.4g/塩分1.9g

おやすみ

4

カフェやっています

北紫祭

5

カフェやっています

6

カフェやっています

7

鮭のチーズ焼き

794kcal/タンパク質37.0g/脂質12.8g/塩分1.5g

かき揚げ丼

920kcal/タンパク質33.3g/脂質18.4g/塩分2.7g

8

白身とポテトのフライ

967kcal/タンパク質26.9g/脂質28.1g/塩分2.5g

牛肉の五目炒め

1031kcal/タンパク質31.3g/脂質37.8g/塩分4.4g

9

おやすみ

11

豆腐ハンバーグ

675kcal/タンパク質21.1g/脂質9.8g/塩分2.2g

豚テキ

928kcal/タンパク質35.1g/脂質33.0g/塩分2.4g

12

鯖の竜田揚げ

938kcal/タンパク質30.2g/脂質30.9g/塩分1.6g

中華風鶏のグリル

957kcal/タンパク質37.2g/脂質28.8g/塩分2.1g

13

メンチカツ

950kcal/タンパク質25.4g/脂質24.8g/塩分1.6g

牛丼

850kcal/タンパク質29.1g/脂質18.2g/塩分2.7g

14

鶏肉の竜田揚げ

858kcal/タンパク質34.8g/脂質23.4g/塩分1.5g

豚肉のスタミナ焼

931kcal/タンパク質30.5g/脂質28.4g/塩分2.0g

15

ペアコロッケ

909kcal/タンパク質14.2g/脂質29.1g/塩分1.8g

ビーフカレー

674kcal/タンパク質14.2g/脂質45.4g/塩分5.1g

16

謝恩行事

寮生あり

18

敬老の日



おやすみ

19

鶏の唐揚げ

874kcal/タンパク質32.7g/脂質24.0g/塩分1.6g

豚肉のカレー風味炒め

846kcal/タンパク質34.8g/脂質17.5g/塩分2.2g

20

白身魚のタルタル焼き

811kcal/タンパク質30.7g/脂質21.7g/塩分1.6g

フルコギ丼

973kcal/タンパク質24.3g/脂質33.4g/塩分2.8g

21

肉じゃが

920kcal/タンパク質25.8g/脂質22.0g/塩分3.9g

鶏肉のタルタル焼き

1113kcal/タンパク質37.0g/脂質51.3g/塩分1.9g

22

カフェ休み

強歩大会



23

秋分の日



25

エビカツ

916kcal/タンパク質20.6g/脂質31.9g/塩分2.1g

ポークピザ風

997kcal/タンパク質30.2g/脂質38.8g/塩分4.1g

26

鶏のチリソース

958kcal/タンパク質35.1g/脂質27.3g/塩分2.8g

豚テキ

970kcal/タンパク質36.5g/脂質33.4g/塩分1.3g

27

鯖の味噌煮

912kcal/タンパク質24.9g/脂質25.3g/塩分1.9g

ソースチキンカツ丼

1188kcal/タンパク質32.5g/脂質34.7g/塩分6.9g

28

鮭のマスタードフライ

793kcal/タンパク質26.2g/脂質14.6g/塩分1.6g

鶏肉の韓国風焼き

903kcal/タンパク質39.4g/脂質25.9g/塩分1.9g

29

鶏肉の南蛮漬

896kcal/タンパク質32.3g/脂質29.7g/塩分2.6g

牛肉と野菜の塩炒め

1082kcal/タンパク質30.3g/脂質50.0g/塩分2.2g

30

おやすみ